



开栏语:每一位家长,面对孩子,都曾有苦恼不堪的时候。有人说,做父母就是一场修炼。有的人,修炼得好,收获一个个果实;有的人,修炼得不够好,期待的花儿迟迟不开。我们希望,每一位父母的修炼都有或大或小的果实,那么,修炼方法和过程就变得非常重要。很多时候,孩子的问题,其实是父母的问题。所以,我们开设“对你说”栏目,邀请心理专家、教育专家坐镇,一同来解剖孩子种种表现、父母种种困惑背后的指向,告诉你科学的育儿和交流方法。作为家长,如果你有与孩子沟通交流方面的困惑,可以告诉我们,我们将为你寻找专业人士给你建议。联系邮箱:xiandaijinbao2@qq.com。

孩子上课小动作频频 多次被批评改不过来 家长非常苦恼:怎么办?



专家:

不要盯着孩子的注意力 要教会孩子如何转换

不少家长或多或少会发现孩子存在注意力不集中、上课走神、做作业坐不住几分钟就上个厕所喝个水的情况,有的孩子表现明显一些,有的则比较轻微。随着时间的推移,孩子慢慢变大以后,有的孩子就不存在这一问题,有的孩子却始终改不掉。

那么,当父母接到老师电话,知道孩子在课堂上小动作频频,或者自己发现孩子注意力经常不集中以后,怎么办好呢?今天,我们请到国家二级心理咨询师、鄞州区心理学科骨干、宁波市教坛新秀、宁波新城第一实验学校丁岑维老师,让她来为家长解答这个难题。

□记者 王伟

A 育儿难题

孩子上课小动作频频 多次被批评仍改不过来

一位女儿在上小学三年级的妈妈反映:孩子在课堂上听课不专心,数学课拿出修正带在课桌上涂画,有时候会把笔从笔袋里一支支拿出来然后又一支支放回去,被老师反映多次注意力不集中,几次三番让孩子不要再玩了,可孩子总是改不掉这个习惯。在家里,这位妈妈也对女儿说了很多次,让女儿上课一定要认真听讲,不能做小动作,可问题并没有解决。

这位妈妈很发愁,不知道该怎么跟孩子交流,孩子才能听进去?

B 事件分析

关于孩子的注意力 家长需要知道这些常识

注意力不集中是小学阶段孩子身上最容易出现的行为,也是老师向家长提出较多、家长头疼不已的问题。很多家长在面对这一问题时,往往都是简单要求孩子下次上课要好好听讲,不要做小动作,同时动用一些威逼利诱手段。如果孩子“执迷不悟”继续不集中注意力,有的家长又会把问题归结成孩子的态度问题。有家长曾告诉我,你看我一打他,他接下来注意力就集中了,这还不是他态度有问题?这一简单粗暴的行为,效果立竿见影,于是这些家长如获至宝,可时间久了就会发现,这招越来越不管用。我问这些家长既然效果没有了,为何还对这种方式情有独钟呢?家长答:这招曾经有效,而且也没其他好用的招。

事实上,关于孩子的注意力,家长和老师需要知道一些常识。一个正常的小学生能够集中注意力的时间是多少呢?一般来说,7-10岁儿童可连续集中注意力约20分钟,所以我们要求孩子一节课40分钟集中注意力是不合理的。

在很多家长看来,注意力是想集中就集中,召之即来,挥之即去的。殊不知,注意力的集中涉及诸多感官——视觉、听觉和动觉,视觉疲劳就会视而不见,听觉疲劳就会听而不闻,动觉疲劳就会四处活动。同时,注意力的集中还受制于各种心理的加工——情绪、动机、思维、记忆等,心情不好能够集中注意力学习吗,对这门学科没兴趣能集中注意力吗,老师讲的听不懂还能集中注意力吗,知识总是记不住还能集中注意力吗?总之,注意力的集中需要消耗我们有限的心理资源,若是让你盯着一个点看,你能全神贯注多少时间呢?

C 问题所在

不要盯着孩子集中注意力 而要教会孩子如何转换

既然没有一个孩子能够全程集中注意力,为啥就你的娃挨批呢?既然集中注意力累了需要休息才能继续集中,问题就在于在一节课的什么时间让自己的注意力转移到别处,用什么样的方式来转移。大家都在听课,一个孩子在发出声响,这不但是明白地告诉别人我注意力不集中,而且还影响了其他人。而有的孩子会选择课堂较为活跃的时候,让自己的注意力得到休息,动一动身体,讲几句闲话,然后

再回神好好听课。

所以我们不应该总是在集中注意力上面下功夫,因为孩子受制于大脑发育和身体发育,是做不到全程集中的,适当的提高是没问题的。所以,我们应该教会孩子如何恰当的放松,在注意力的休息和集中之间进行合理的转换,有些孩子注意力一涣散就像脱缰的野马,开始策马奔腾,当时是潇潇洒洒,过会就面临狂风暴雨,不会及时踩刹车,最终进入失控的状态。

D 应对策略

引导孩子了解原因 自己探索解决问题的办法

首先,我们要评估孩子的注意力是否达到一般水平?如果达到,那么孩子的注意力不集中就是属于正常的问题,如果明显的落后正常水平,那我们就要进行专业评估,是否存在注意力缺陷。

接下来,我们要关心孩子的注意力过程,到底是哪个环节出了问题?而不是简单地针对注意力不集中的结果进行简单的批评教育。我们可以问孩子:

能说说你上数学课的感觉吗?(探寻对数学学习的兴趣)

你觉得数学老师怎么样?(探寻对老师喜爱还是排斥?)

你觉得老师的上课方式怎么样?(是否适应老师的教学?)

针对孩子的注意力不集中的行为,可进行如下探索:

老师说你在课堂上玩修正带,能告诉妈妈当时发生了什么吗?(促进孩子的自我觉察。)

孩子说不出也没关系,我们可以继续:

老师说批评你,你就把修正带收起来,当时你是怎么想的?(引导孩子思考自己的行为是否妥当。)

看来你是知道自己这个行为是不

合适的,你能够在老师的提醒下及时改正,说明你还是知道什么事可以做什么事不可做。(及时肯定,让孩子能够放下防御的心理。)

玩修正带是一种什么感觉呢?(探索原因孩子往往都是出于无聊了、好玩等原因。)

如果你喜欢玩修正带,妈妈觉得也可以让你玩,那你觉得在哪里玩会更好呢?(引导孩子学会分清场合。)

妈妈很高兴你知道不能在课上玩,但是你肯定也有你的原因,让你注意力无法集中在老师的课堂上,如果下次你不玩修正带了,那做什么比较好呢?(探索方法。)

让孩子思考当注意力不集中时,可以做哪些事帮助自己调节,能够及时将注意力转移到课堂上时,家长不要急于给孩子一些建议和方法,应给以时间和机会让孩子自己思考,培养孩子独立解决问题的能力。如果孩子实在想不出来,家长可以用询问的语气:你觉得下次我们在心里数数,或者脑子里想一个让自己放松的场景,怎么样。让孩子自己拿主意。

在孩子还未养成良好的习惯之前,可以适当地奖励,激发孩子的动力,同时注意口头对孩子进行肯定。